第一图书网, tushu007.com

<<图解食物营养速查全书>>

图书基本信息

书名：<<图解食物营养速查全书>>

13位ISBN编号：9787501983513

10位ISBN编号：7501983518

出版时间：2012-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[日]三浦理代

页数：216

译者：王炜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

《图解食物营养速查全书》力求以轻松的形式向大家介绍各种食物中包含的营养成分，并为大家推荐一些可以平衡摄取其中营养的菜单。
希望读者朋友们能够通过《图解食物营养速查全书》获得有益的启发，从而能够更有效地保持身体和精神的健康、保持日常饮食生活健康。

作者简介

作者:(日)三浦理代

书籍目录

本书的使用方法五大营养成分的基础知识第一章 蔬菜 果菜类 南瓜 毛豆 六棱豆 黄瓜(胡瓜) 扁豆 荷兰豆(嫩豌豆) 西葫芦 蚕豆 辣椒 冬瓜 西红柿 茄子 玉米 苦瓜 青椒 茎叶类 芦笋 芥菜 菜花 空心菜 卷心菜(甘蓝) 小白菜 茼蒿 香芹 西芹 竹笋 油菜 洋葱 韭菜第二章 鱼贝类第三章 肉、蛋、乳制品第四章 水果、果实第五章 谷类、豆类、藻类附录

编辑推荐

三浦理代编著的《图解食物营养速查全书》力求以轻松的形式向大家介绍各种食物中包含的营养成分，并为大家推荐一些可以平衡摄取其中营养的菜单。
希望读者朋友们能够通过这本书获得有益的启发，从而能够更有效地保持身体和精神的健康、保持日常饮食生活健康。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com